

TRÄNINGSPROGRAM efter akilleskada, 2-4 veckor efter gips

Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 18.3.2016

Godkänd av: H.I.

Datum: 18.3.2016

Reviderad av:

Kir pkl

Datum:

29.4.2020

Ligg på rygg eller sitt.

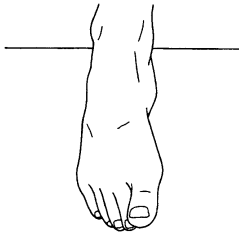


Böj och sträck vristerna i högt tempo. Om du håller knäna raka när du gör rörelsen tränjs vadmusklerna samtidigt.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

Sitt med foten på golvet.

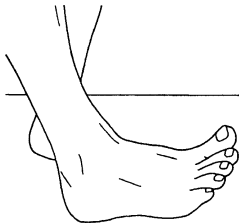


Lyft turvis upp inre sidan av foten (stortån) och yttre sidan av foten (lilltån).

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

Sitt eller ligg.

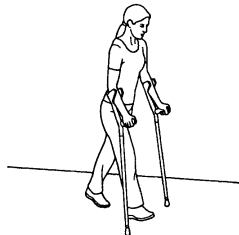


Rotera vristen. Upprepa åt andra hållet.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

Promenera med kryckor/käppar.

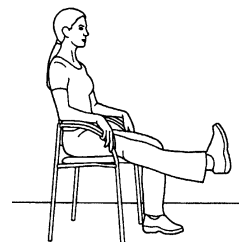


Träning av gångmönstret.

Tänk på att så snabbt som möjligt få ett riktigt gångmönster.

Sätt först i hälen och "rolla" på foten.

Sitt på en stol.



Böj vristen, spänn framsidan av lårmuskeln och sträck knäet. Håll ca. 5 sek. - slappna långsamt av.

Upprepa ___ ggr.

Övningarna kan kompletteras med motionscykel

Hänvisning/Tilläggsuppgifter: